学校給食予定献立表 ※ 5 / ※ 堺市教育委員会 南区 令和6年4月 黒糖パン・牛乳 ソーススパゲティ 主食(ごはん・パン)・牛乳 ごはん·牛乳 んだて 毎月日日 肉じゃが ☆さばのごまみそ焼 大きなおかず 11 12 グラスス・ファイ ☆小松菜とささみの サラダ えいよう三色 小さなおかず 食育の日 - たんぱく質 脂質エネルギ 栄養値 15 糸こんにゃく 1 緑)にんじん 40 黄)じゃがいも 0.7 黄)砂糖 赤) 冷豚肉 赤) 冷豚肉 キャベツ まか きんにく けつえき ほね は (赤) 筋肉・血液・骨・歯 が (税) 三度豆 (緑) たまねぎ (黄) 油 10 緑) たまねぎ 7 黄) スパゲティ 1 中華ブイヨン 緑) にんじん 30 30 毎月19日は 焼ちくわ をつくる食べ物 2.5 黄)油 「食育の日」です。 かず 献立表について とんかつソース 12 しょうゆ 1 こしょう 0.02 しょうゆ みりん ウスターソース き ねつ 5から (黄) 熱 や 力のもとになる 削りぶし 0.5 塩 の内 毎日の「食」につい 単位はg(グラム)です。 たしもの食べ物 赤) 冷さば 40 黄) いりすり白こ ・食品の数量は中学年の量を て考えたり、家族で話 3 黄) 砂糖 1 料理酒 赤) ささみフレ -ク 10 緑) 小松草 容 赤) 赤みそ 15 10 みとりからた ちょうしととの (緑) 体の調子を整える 示しています。 をしたりする日にしま みりん 2 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ (冷)は冷凍品を示しています。☆はオーブン献立です。 لَّهُ مَنْ اللهُ 塩 た もの 食べ物 0.05 g ₩ (n n) 黄) あたりごま 黄) 砂糖 黄) ごま油 0.2 しょうゆ **X** ★予定献立は内容を一部 変更する場合があります CVOV @@@@@@@ 0.2 はん・牛乳 コッペパン・牛乳 ごはん・牛乳 ごはん・牛乳 コッペパン・牛乳 鶏なんばんうどん 奏野並ス一プ ゴァ イン 「も グリーンポタージュ ☆鶏肉のマーマレード焼 , -ライス みそ汁親子丼 15 16 17 18 19 ちくわの磯辺あげ 豚肉と大豆のトマト煮 だ ふりかけ チョコレートクリーム 22.5 | 25.1 | 39 | 39 | ホ) 冷ペーコン 8 線) にんじん 線) たまねぎ 30 線) 冷とやもうこまご 線) 冷りルビース裏ごし 10 赤) 牛乳 洋風ブイヨン 塩 1 黄) ホワイトルウ 塩 0.4 | コ・ニ 603 25.1 23.7 3: 10 緑) きぬさや 39 栄養 609 634 緑) にんじん 15 黄) 砂糖 緑) にんじん 冷雞肉 击) 冷雞肉 20 緑) にんしん 50 黄) じゃがいも 1 黄) カレールウ 15 東) 砂幅 1 料理酒 10 緑) 白ねぎ 20 赤) 冷うすあげ 20 赤) 赤みそ 3 緑) キャベツ 6.5 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 15 黄) じゃがいも 0.5 洋風ブイヨン 禄) たまねぎ 赤) 冷豆腐 緑) たまねぎ 緑) 小松菜 黄)油 35 ウスターソースこしょう 5 緑) にんじん 3 黄) 冷うどん 0.7 淡口しょう トマトケチャッフ 緑)しめじ 赤) 白みそ 淡口しょうゆ 0.01 黄)油 0.5 かず 献) Cめて 赤) 冷うすあげ 黄) 油 ル 淡口しょうゆ こしょう 0.4 こしょう 塩 淡口しょうゆ 0.02 45 黄) マーマレ-赤) まぐろ(油漬) 13 緑) キャベツ 赤) 冷鶏肉 赤) 冷鶏肉 25 緑) 青ねぎ 塩 0.01 みりん 40 赤) 焼かまぼこ 30 黄) 砂糖 1 しょうゆ 0.2 緑) たまねぎ 0.3 赤) 鶏卵 みりん 赤) 冷豚肉 内 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 削りぶし 15 緑) レモン汁 塩 15 緑)皮むきトマト缶 7 (赤) 2 (赤) 大豆水煮 2 (緑) にんじん 15 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 容 しょうゆ 料理酒 黄) 砂糖 赤) 焼ちくわ しょうゆ 萩/ 1〜・
黄)油
トマトケチャップ 10 赤) 青のり 0.05 黄) 油 1.5 黄)油 3 洋風ブイヨン 0.3 0.3 黄) 小麦粉 塩 淡口しょうゆ 削りぶし 0.5 g ウスターソース . こしょう 0.0 ふりかけ 1袋 黄) 砂糖 0.3 **≨** 1 **Q** B id (ゆかり) 食育の日 ではん・牛乳 ゛はん·牛乳 \*はん・牛乳 コッペパン・牛乳 万博献立 だんご汁 高野豆腐の含め煮 豚汁 ーンズ 22 23 小松菜のスープ 24 26 -ンソテー コロッケ 25 だて ☆焼ギョーザ 煮込みチキンボール ☆焼ししゃも 三色ソテ ☆抹茶チョコケーキ 21.5 22.6 21.8 018 20 赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 50 黄) 油 0.5 | 602 | 21.1 | 21 | 赤) 冷豚肉 | 16 線) ホールコージ | 緑) ちんげん菜 | 15 線) にんじん | 緑豆もやし | 15 黄) 冷中華麺 | 中華ブイヨン | 2 黄) 油 | 淡口しょうゆ | 5 塩 | こしょう | 002 緑) ささがきごぼう 10 緑) にんじん 10 緑) エリンギ 6.5 緑) 小松菜 20 緑) たまねぎ 緑) 小松菜 黄) 冷団子 10 赤) 赤みそ 1 赤) 冷うすあげ 10 赤) 白みそ 緑) 青ねぎ 1 緑) たまねぎ 10 赤) 赤みそ 7 淡口しょうゆ 0.01 15 黄) 冷中華麺 2 黄) 油 5 塩 0.7 黄) ハヤシルウ 5 緑) トマトピューレ 淡口しょうゆ 0.01 緑) にんじん 20 4 0.02 30 10 緑) たまねぎ ル トマトケチャップ ウスターソー こしょう 中華ブイヨン 1.5 塩 0.05 次口しょうゆ こしょう 塩 ガーリック か 削りぶし -ソース 0.5 削りぶし 0.1 0.02 0.0 10 緑) にんじん 10 赤) 冷チキンボール 50 緑) ピー 6 緑) 干しいたけ 0.1 緑) にんじん 5 緑) た 0.5 黄) 砂糖 2 1 淡口しょうゆ 3 ウスターソース 1.5 黄) 砂料 赤) 冷雞肉 **ഗ** 赤) 高野豆腐 黄) 油 みりん 黄) 冷コロッケ 1個(55) 赤) 冷ギョーザ 2個(34) 5 緑) たまねぎ 40 黄)油 20 10 黄)油 赤)冷ベーコン こしょう トマトケチャップ 容 0.1 0.01 6 7 緑) キャベツ ウスターソース 1.5 黄) 砂糖 緑) 小松菜 5 淡口しょうゆ 0.3 こしょう 0.01 5 緑) にんじん 15 赤) 牛乳 0.2 黄) 砂糖 削りぶし g 黄) コンパウンドマーガリン 5 黄) チョコチップ 1.5 赤) 冷ししゃも 1尾(15) ©Fxnn 2025 30 大阪・関西万博公式キャラクタ・ くるで、万博! だて 白身魚のピリッとジャン おしらせ 堺のめぐみ 栄養価 2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさん 赤) 冷豚 10 緑) の人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。 1学期は日本の食文化です。 1 緑) キャベツ 5 緑) にんじん 7 赤) 冷うすあげ 緑) 青ねき 堺産農産物 『堺のめぐみ』 緑) 緑豆もやし 赤)赤みそ かず を使用する予定です。 堺市の学校給食(パン・ 淡口しょ**う**ゆ 0.01 赤) 白みそ 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」~「いただきます」のことばには、命をゆずってくれた生き 削りぶし ごはん・牛乳・おかず)の മ 話を、食通信に載せていま 物や、食べ物を届けてくれた人、食事を作ってくれた人など 内 小松菜・・・12日・16日 2 緑) にんにく 0.5 緑) にんじん 10 黄) 油 容 すのでご覧ください。 緑) 白ねぎ への感謝の気持ちが込められています。 18日 - 22日 緑) 土しょうが 緑) たまねぎ 黄) 砂糖 3 「ごちそうさま」は漢字で書くと 25日 26日 g ルー しょうゆ 豆板醤 「御馳走様」。「馳走」とは、走り 2.5 5 0.1 回って用意するという意味で、 たまねぎ・・・26日 「おもてなし」のことです。 心をこめてあいさつをしましょう

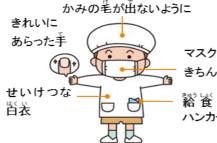
栄養価	エネルキー	たんぱく質エネルギー比	脂質エネルキー比	カルシウム	マク ネシウム	鉃	典鉛	ヒタミンA	E タミンB <sub>1</sub>	ヒタミンB2	ヒタミンC	食塩相当量	食物繊維
木食仙	(kcal)	(%)	(%)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
4月平均	607	15.4	29	308	72	2.2	2.5	217	0.34	0.46	17	2.33	4.5
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上
※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています													

## しっかりときまりを守って給食時間を過ごしましょう。

みじたくをしましょう。



給食の前後は、 石けんで手を洗いましょう。



きちんとはなと口に

豁篒苚 ハンカチ

給食にはどのような食材が使われているのか、味や食感はどうか、また、どんな人 たちがかかわってきているかなど、いろいろ考えながら食べましょう。

